

필라테스 지도자 과정 오리엔테이션

전문 지도자로의 첫 걸음을 시작합니다

목차

- 01 과정 소개
- 지도자 과정 개요
 - 교육 목표 및 방향

- 02 자격검정 안내
- 자격증 취득 절차
 - 평가 기준 및 방법

- 03 필라테스의 역사
- 필라테스의 탄생 배경
 - 발전 과정

- 04 조셉 필라테스
- 창시자 소개
 - 그의 철학과 비전
 - 필라테스 정신

- 05 필라테스 6대 원리
- 호흡, 집중, 중심
 - 조절, 정확성, 흐름
 - 호흡법과 중립 자세

- 06 기초 해부학
- 근골격계 기본 구조
 - 해부학적 이해

과정 소개



지도자 과정 개요

본 과정은 시니어 필라테스 전문 지도자 양성 프로그램입니다.

- 이론20%, 실기80% 학습
- 기초 해부학부터 지도법까지 단계 교육
- 자격검정으로 전문성 인증

교육 목표 및 방향

전문 지도자로서 안전하고 효과적인 수업을 할 수 있게 합니다.

- 개인별 맞춤 프로그램 설계 능력
- 현장 적용 중심 실무 능력 강화

자격검정 안내



01 자격증 취득 절차

필라테스 지도자 자격증 취득 단계입니다.

- 전체 교육(이론·실기) 이수
 - 출석률 80% 이상
 - 자격검정 실기 합격
 - 자격증 발급·등록
-

02 평가 기준 및 방법

공정하고 객관적인 평가로 전문성을 검증합니다.

- 실기: 동작·지도·큐잉 평가
- 재시험 기회
- 협회 공인 자격증 발급

필라테스의 역사

20세기 초 조셉 필라테스에 의해 창시된 필라테스는 재활과 신체 단련을 목적으로 발전해왔습니다.



필라테스의 탄생 배경

제1차 세계대전 때 필라테스는 침대 스프링을 이용한 재활 운동으로 시작되었습니다.

- 허약 극복 노력에서 출발
- 요가·체조·무술 등 다양한 운동 연구
- '컨트롤로지'로 체계화

발전 과정

1920년대 뉴욕에 첫 스튜디오를 열어 무용수들 사이에서 인기를 얻었습니다.

- 무용수 재활·체력 강화에 효과
- 제2차 세계대전 전 세계로 확산
- 재활·피트니스·웰니스 분야에서 활용, 연구로 효과 입증

조셉 필라테스



창시자 조셉 필라테스 소개

1883년 독일 출생인 조셉 필라테스는 어린 시절 병약했습니다.

- 건강 회복을 위해 운동법 연구
- 해부학 학습으로 인체 이해 심화
- 다양한 스포츠에서 능력 발휘하고 장수 유지

그의 철학과 비전

그는 '몸과 마음, 정신의 조화'를 추구했습니다.

- 10·20·30회 목표로 점진적 변화 강조
- 모두가 건강한 삶을 누리게 하는 것이 목표
- 정확하고 통제된 움직임으로 신체 재교육 및 예방 강조

필라테스 6대 원리 (1)

01

호흡 (Breathing)

- 횡격막을 이용한 깊고 완전한 호흡
- 동작과 호흡의 조화로운 연계

02

집중 (Concentration)

- 동작 수행 시 정신을 집중
- 신체와 정신의 연결 강화

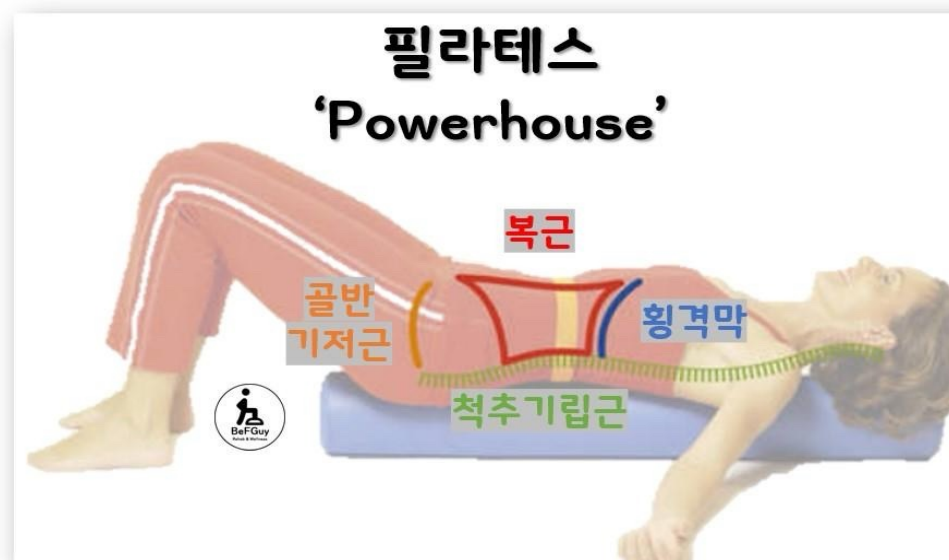
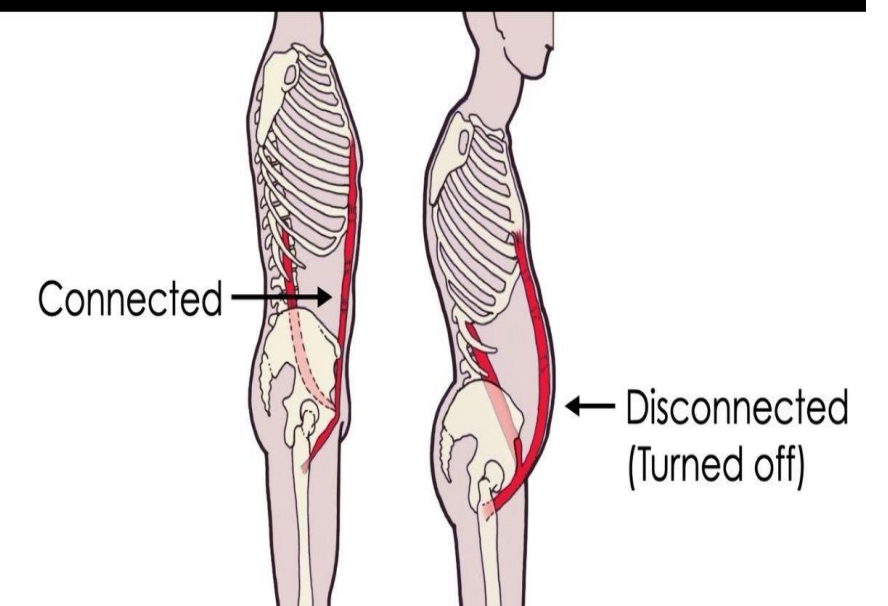
03

중심 (Centering)

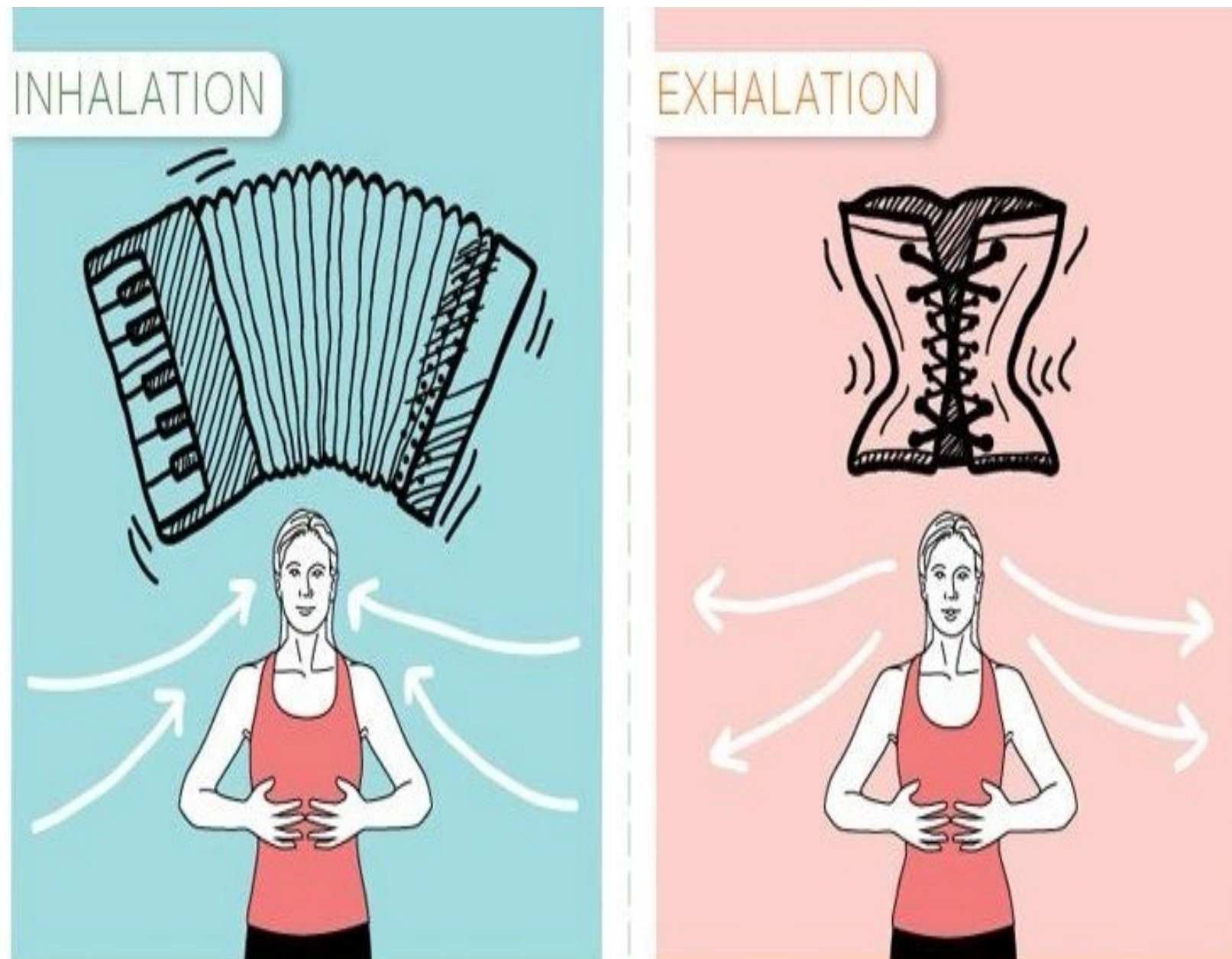
- 신체의 중심부(코어) 강화
- 복부와 골반저 근육 활성화
- 모든 동작의 시작점



CORRECT CORE ACTIVATION



필라테스 호흡법



01 횡격막 호흡의 이해

- 가슴과 배 사이 횡격막 활용
- 폐에 최대한의 공간 확보
- 깊고 완전한 호흡으로 산소 공급
- 복식호흡을 통한 코어 안정화

02 호흡과 동작의 연계

- 동작 시작 시 들숨과 날숨 조절
들숨 → 갈비뼈가 아코디언 처럼 펼쳐짐
날숨 → 갈비뼈가 코르셋 잠그는것 처럼 안쪽으로 모임
- 근육 이완과 수축의 효율성 증대
- 집중력 향상 및 동작 완성도 증대

필라테스 6대 원리 (2)

01

조절 (Control)

- 모든 동작을 의식적으로 조절
- 근육의 불필요한 긴장 방지
- 안전하고 효율적인 움직임 실현

02

정확성 (Precision)

- 정확한 자세와 동작 수행
- 질적으로 우수한 움직임 추구
- 올바른 정렬을 통한 부상 예방

03

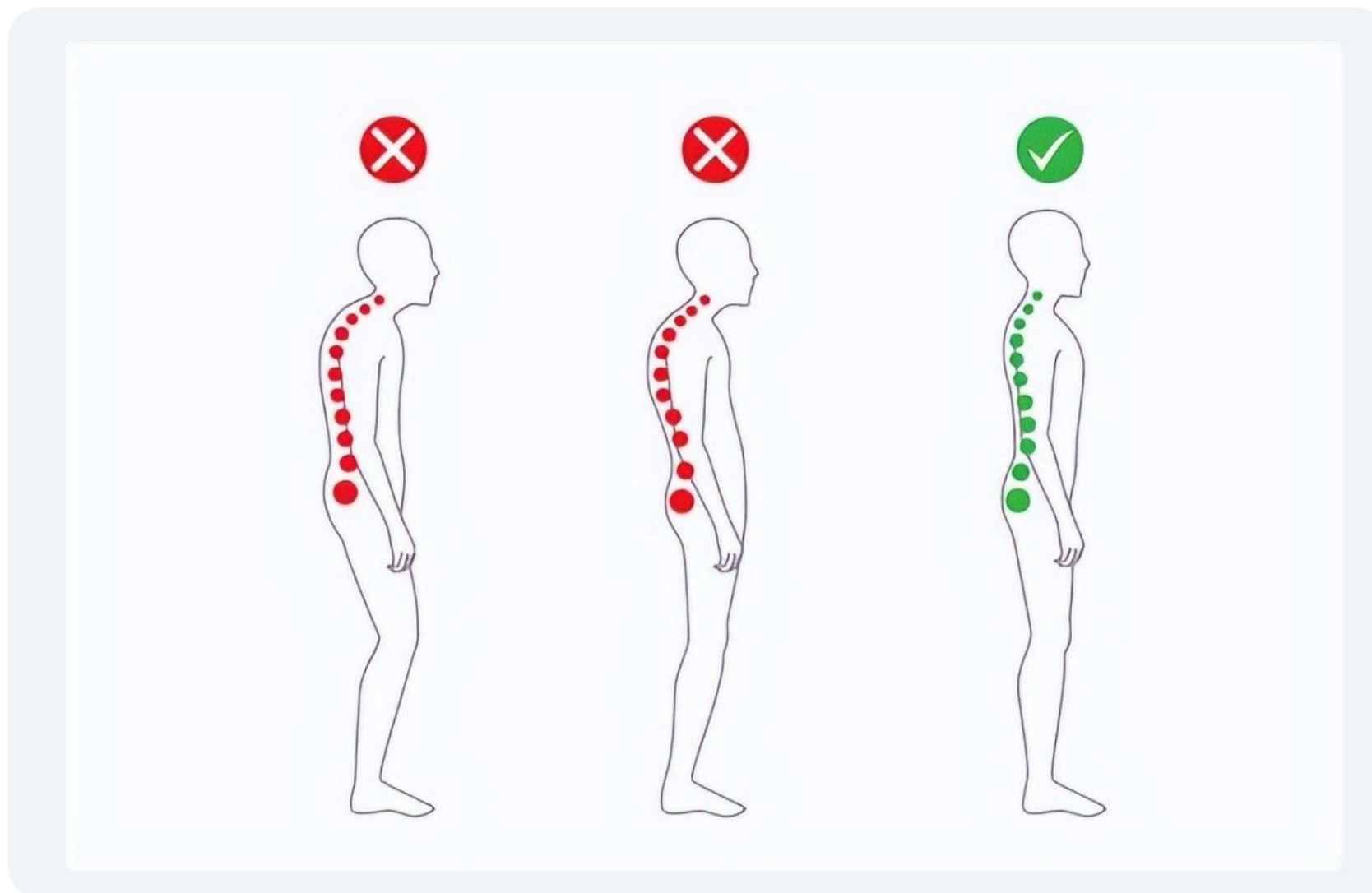
흐름 (Flow)

- 동작 간 자연스러운 연결
- 우아하고 부드러운 움직임
- 에너지의 효율적 사용



중립척추

척추의 자연스러운 곡선을 유지하여 안정성과 효율성을 확보하는 기본 자세



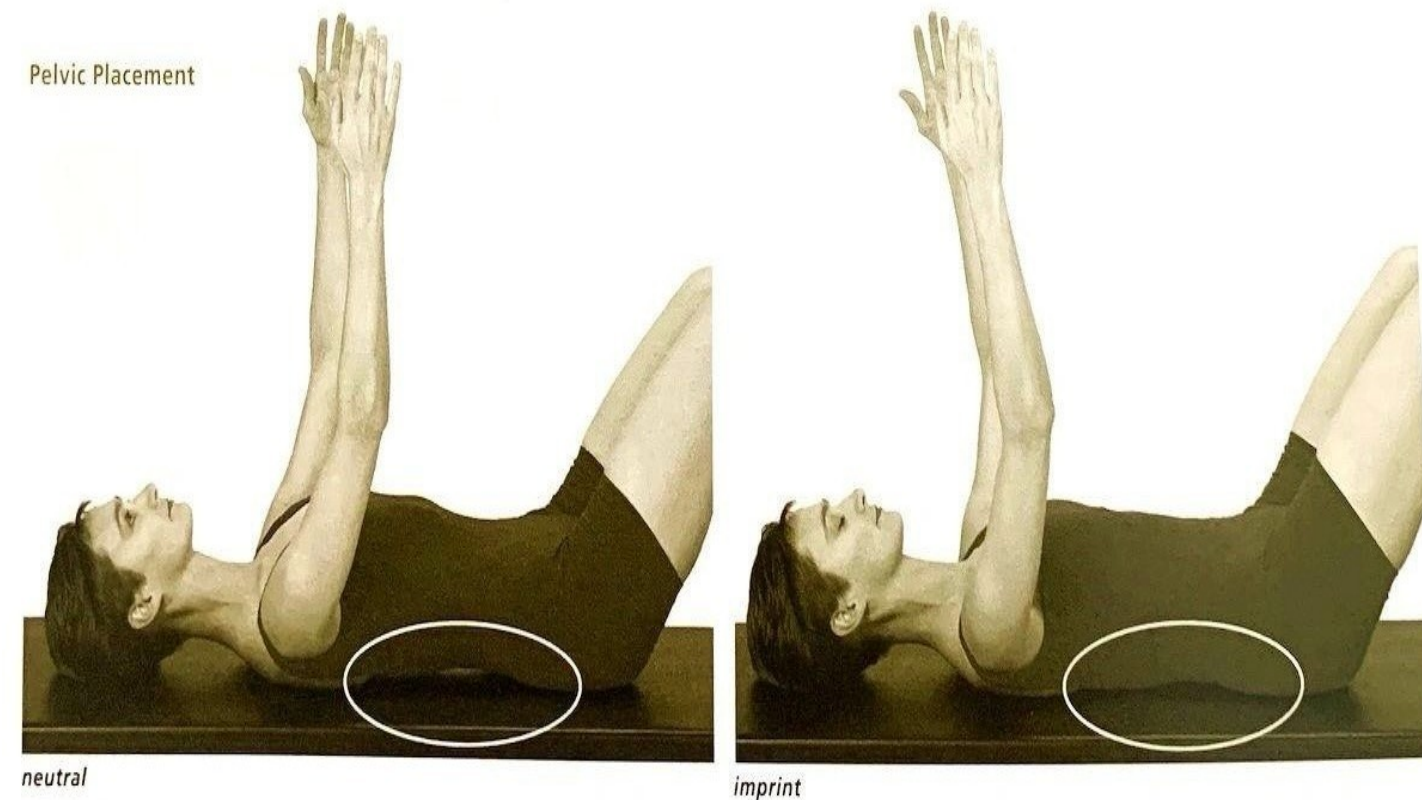
중립척추의 정의

- 척추의 자연스러운 S자 곡선 유지
- 골반의 전방 및 후방 경사 사이 균형
- 척추 분절의 안정화
- 디스크 압력 최소화

올바른 척추 정렬 방법

- 누운 자세에서 골반 중립 확인
- 허리 아래 자연스러운 공간 유지
- 과도한 아치나 평평함 방지
- 동작 중 중립 자세 지속적 점검

중립골반



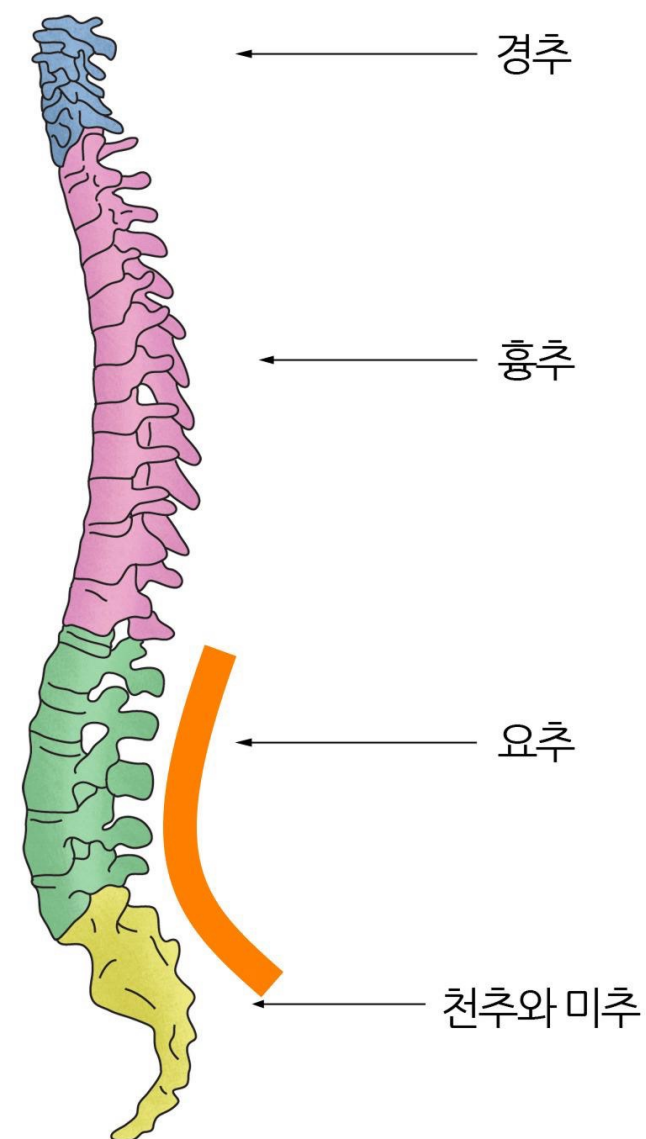
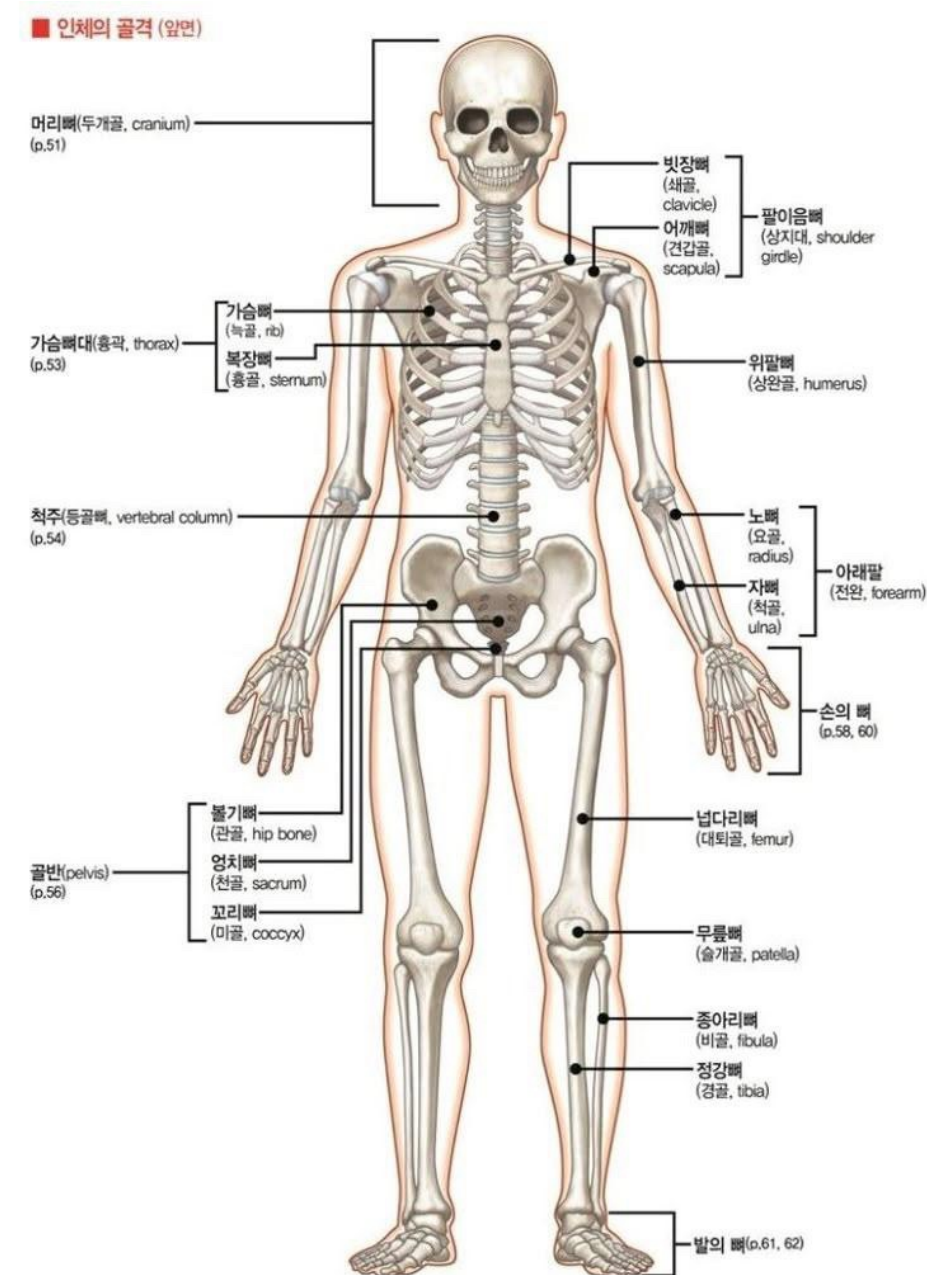
* Neutral = 자연스러운 척추 곡선 유지

* Imprint = 허리를 매트 쪽으로 살짝 눌러 복부 활성화

중립골반의 중요성

- 척추 안정성 확보
- 하체 동작의 효율성 증대
- 요통 및 부상 예방

기초 해부학



【 척추 구조 】

근골격계 기본 구조

- 뼈, 관절, 근육의 상호작용
- 척추와 골반의 구조적 이해
- 신체 정렬과 안정화 원리

경추 (7개)
|
흉추 (12개)
|
요추 (5개)
|
천추 (5개 융합)
|
미추 (4개)